

予 定 献 立 表

		共通献立・おやつ	未満児主食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	からだの調子を整えるもの
1	日					
2	月	さつまい 赤魚の照り焼き きゅうりとハムの中華和え いよかん 牛乳 クレープ	ごはん	米 さつまい	豚肉 豆腐 味噌	人参 大根 ねぎ 白滝
				砂糖 油	赤魚	生姜
				ごま ごま油	ハム	きゅうり もやし 人参
				クレープシート	ホイップ 牛乳	いよかん バナナ
★ 3	火	ちらし寿司 豆麩のすまし汁 チキンナゲット ブロッコリーのお浸し ゼリー 牛乳 ひなあられ お菓子	ちらし寿司	米 砂糖 油	豚鶏ひき肉 卵 桜でんぶ	人参 干椎茸 生姜 ほうれん草
				豆麩		ねぎ
				油	チキンナゲット	
					削り節	ブロッコリー もやし
						ゼリー
ひなあられ お菓子	牛乳					
4	水	チャウダー * 鱈の蒸し焼き マカロニサラダ パイナップル 牛乳 フレンチドック	クロワッサン	クロワッサン じゃが芋 小麦粉 バター	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参
					鱈	パセリ
				マカロニ ノンエッグマヨネーズ	魚肉ソーセージ	きゅうり 人参
				油	フレンチドック 牛乳	パイナップル
5	木	白菜の味噌汁 チンジャオロース レタスとちくわのごま酢和え キウイ 牛乳 カステラ	ごはん	米	油揚げ 味噌	白菜 ねぎ
				砂糖 片栗粉 油	豚肉	ピーマン 赤ピーマン エリンギ
				ごま油 ごま 砂糖	ちくわ	レタス きゅうり
				カステラ	牛乳	キウイ
6	金	塩ラーメン 豆腐しゅうまい きゅうりスティック トマト バナナ 牛乳 プリン	塩ラーメン	ラーメン ごま油	豚肉 なんと	もやし ほうれん草 ねぎ
				砂糖 片栗粉	豆腐しゅうまい	
				ノンエッグマヨネーズ		きゅうり トマト
					牛乳 プリン	バナナ
7	土	玉ねぎの味噌汁 和風包み焼き ひじききんぴら りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌	玉ねぎ 椎茸
					和風包み焼き	
				砂糖 油	ひじき さつまい揚げ	ごぼう 人参
				お菓子	牛乳	りんご
8	日					
9	月	野菜汁 味噌卵焼き 切干大根の煮物 キウイ 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	ごはん	米	味噌	きゃべつ 人参 玉ねぎ 椎茸 ねぎ
				砂糖 油	卵 豚鶏ひき肉 牛乳 味噌	ねぎ
				砂糖 油 ごま	さつまい揚げ	切干大根 人参
				ホットケーキMIX 砂糖 油	ヨーグルト 卵 牛乳	キウイ
10	火	豚ごぼう汁 ほっけの生姜焼き きゃべつの塩昆布和え いよかん 牛乳 お菓子	ごはん	米 油	豚肉 生揚げ 味噌	ごぼう 人参 えのき 白菜 ねぎ 白滝
				油 砂糖	ほっけ	生姜
					塩昆布	きゃべつ きゅうり
				お菓子	牛乳	いよかん
11	水	和風スパゲティ レタススープ きんぴらサラダ オレンジ 牛乳 お菓子	和風スパゲティ	スパゲティ バター	ツナ のり	しめじ ほうれん草 玉ねぎ
						レタス コーン
				砂糖 油 ごま ノンエッグマヨネーズ		ごぼう 人参
				お菓子	牛乳	オレンジ
★ 12	木	カレーライス 水菜と卵のスープ チヨレギサラダ パイナップル 牛乳 小魚 お菓子	カレーライス	米 じゃが芋 カレールウ バター 小麦粉	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	人参 玉ねぎ
					卵	水菜
				ごま油	のり	レタス きゅうり
				お菓子	牛乳 小魚	パイナップル
13	金	きのこ汁 レバーの甘辛和え ほうれん草のお浸し バナナ 牛乳 フルーツポンチ	ごはん	米	豆腐 味噌	えのき しめじ 椎茸 白菜 ねぎ
				片栗粉 油 砂糖 ごま	豚レバー	
					削り節	ほうれん草 人参 もやし
				砂糖	牛乳	バナナ みかん・白桃・パイン缶 ゼリー レモン汁
14	土	なめこスープ 鮭のムニエル ブロッコリーとささみのサラダ キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油		なめこ 玉ねぎ コーン
				小麦粉 バター	鮭	
				ごま油	ささみ	ブロッコリー もやし
				お菓子	牛乳	キウイ
15	日					

		共通献立・おやつ	未満児主食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	からだの調子を整えるもの
16	月	がごめ昆布と卵のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 和風ポテトサラダ いよかん 牛乳 ワッフル	ごはん	米 片栗粉 砂糖 油 すりごま じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ワッフル	卵 がごめ昆布 鶏肉 味噌 ハム 削り節 牛乳	ねぎ きゅうり 人参 いよかん
★	17	火	親子丼 豆腐とわかめの味噌汁 小松菜のごま和え ヨーグルト 牛乳 お菓子	親子丼 米 砂糖 すりごま 砂糖 お菓子	鶏肉 卵 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 干椎茸 小松菜 人参 もやし
18	水	きのこカレークリームスープ オムレツ 人参とツナのサラダ キウイ お茶 鮭おにぎり	バターロール	バターロール バター カレールウ コールスロードレッシング 米 ごま	豚鶏ひき肉 牛乳 オムレツ ツナ 鮭	しめじ エリンギ きゃべつ 玉ねぎ 人参 コーン キウイ
★	19	木	おにぎり(3歳以上児) 正油ラーメン チキンナゲット ポテトサラダ ピーチゼリー 牛乳 お菓子	正油ラーメン 米 茹ラーメン ふ ごま油 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ お菓子	豚肉 なんと チキンゲット 魚肉ソーセージ 牛乳	もやし ほうれん草 ねぎ 人参 きゅうり ピーチゼリー
20	金	春 分 の 日				
21	土	きゃべつの味噌汁 肉豆腐 白菜とちくわの和え物 りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米 砂糖 すりごま お菓子	味噌 焼豆腐 豚肉 ちくわ 牛乳	きゃべつ えのき 玉ねぎ ねぎ 白滝 白菜 人参 りんご
22	日					
23	月	豆腐の味噌汁 かれのい竜田揚げ 野菜のポン酢和え キウイ 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん	米 油 片栗粉 蒸しパン粉 黒砂糖	ふのり 豆腐 味噌 かれのい 削り節 卵 牛乳	ねぎ 生姜 もやし きゅうり 人参 キウイ
24	火	中華風スープ 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーとツナのサラダ パイナップル 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん	米 春雨 ごま油 片栗粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ お菓子	卵 かにかま 鶏肉 ツナ 牛乳 おやつ昆布(以上児)	玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー 人参 パイナップル
25	水	焼きそば わかめスープ もやしとかにかまのナムル バナナ 牛乳 さつまバター	焼きそば	蒸しラーメン 油 ごま油 ごま さつま芋 バター 砂糖	豚肉 青のり わかめ かにかま 牛乳	きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ もやし 水菜 バナナ
26	木	大根の味噌汁 ごぼうのチャプチェ チンゲン菜のごま風味サラダ りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米 春雨 油 ごま油 ごま 砂糖 すりごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖 お菓子	味噌 豚肉 ちくわ 牛乳	大根 えのき ごぼう 人参 ピーマン 椎茸 チンゲン菜 人参 りんご
27	金	じゃが芋の味噌汁 ほきフライ きゃべつのなめ茸和え いよかん 牛乳 ぶどうゼリー	ごはん	米 じゃが芋 油 お菓子	油揚げ 味噌 ほきフライ 牛乳	ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 なめ茸 いよかん ぶどうゼリー
28	土	もやしスープ メンチカツ 大根と水菜のサラダ キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油 ごま 油 和風正油ごまドレッシング お菓子	メンチカツ ささみ 牛乳	もやし にはら 大根 水菜 キウイ
29	日					
30	月	沢煮椀 さばの味噌煮 小松菜の納豆和え オレンジ 牛乳 スマイルポテト	ごはん	米 片栗粉 砂糖 スマイルポテト 油	豚肉 さば 味噌 納豆 牛乳	大根 人参 ごぼう ねぎ 生姜 小松菜 人参 オレンジ
31	火	はんぺん汁 豚肉の生姜焼き きゅうりとハムのサラダ バナナ ジョア お菓子	ごはん	米 油 ごま油 ごま お菓子	はんぺん 味噌 豚肉 ハム ジョア	白菜 人参 ねぎ 玉ねぎ 生姜 きゅうり もやし コーン バナナ

★印の日は園で主食を用意しますのでお弁当はいりません。

※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。